प्रकरण -१
प्रस्तावना

समाजाचे संस्कार व्यक्तीवर होत असतात. समाजावर अनेक तऱ्हेने व्यक्ती अवलंबून असतो. व्यक्तीचा जन्म कुटुंबात होतो. समाजाकडून चालत आलेला सांस्कृतीक वारसा व धार्मिक, राजकीय व नैतिक मूल्ये ही समाजातच असतात. व्यक्तीला समाजाची गरज अनेक तऱ्हेने लागते. व्यक्तीचा समाजावर व समाजाचा व्यक्तीवर प्रभाव सतत पडत असतो. व्यक्तीला व्यक्ती म्हणून स्वतंत्र अस्तित्व आहे. सामाजिकदृष्टया विचारांनी एकत्र आलेल्या व्यक्तींचाच समाज बनतो. व्यक्तीच्या प्रयत्नातूनच समाजाची आकांशा व ध्येय साकार केली जातात.

व्यक्ती व समाज दोघेही एकमेकांवर अवलंबून आहेत. समाजातून व्यक्तीविकास आणि व्यक्तीविकासातून सामाजिक हित साधण्याची क्रिया सतत चालू असते. भाषा, रुढी व परंपरा यांच्याद्वारा समाज व्यक्तीला एकत्र ठेवतो. समान संस्कृतीचा वारसा व निर-निराळ्या संस्था यामुळे अनेक पिढ्या एकत्र राहतांना आपणास दिसतात. व्यक्ती एकत्र येऊन नाना प्रकारच्या संस्था निर्माण करतात गुणांचा विकास या संस्थातून करीत असतात. निर-निराळ्या संस्थांचे स्वरूप वेगवेगळे असते. एखाद्या संस्थेचे महत्व तिचे स्वरूप, कार्य, कार्यक्षमता, ध्येय व उपयुक्तता यांवर अवलंबून असते.

सर्व संस्थांचा मनुष्याचे सामाजिक जीवन घटविण्यात फार मोठा भाग आहे. व्यक्तीचे व्यक्तितत्व व व्यक्तिमत्व हे निर-निरळ्या संस्थांच्या कार्यामधून तयार होत जाते. समाजाचा विकास हा व्यक्तीविकासास विरोध करणारा आहे असे स्पेन्सर मानतो. परंतु व्यक्तीचाच समाज निर्माण होत असल्यामुळे त्यांच्या परस्परसंबंधातूनच समाज

निर्माण होतो. समाजाचे कल्याण व व्यक्तीचे कल्याण या दोन कल्पना वेगळ्या करता येत नाही. समाजाच्या प्रगतीवर त्याच्या व्यक्तीचे कल्याण व प्रगती अवलंबून असतात.

समाजाला व्यक्तीशिवाय अस्तित्व नाही. व्यक्ती या समाजाचा घटक आहे व्यक्ती व समाज परस्परविरोधी गोष्टी आहेत असे मानण्याचे कारण नाही. ॲरिस्टॉटल याने मनुष्याचे वर्णन एक समाजप्रिय प्राणी असे केले आहे. तो म्हणतो "Man is a social animal" काही शास्त्रज्ञांच्या मते एकटे राहनारे प्राणी जीवन संघर्षात टिकून राहू शकत नाहीत. समुह, कळप व गट करून राहणारे प्राणी जीवन कलहात टिकून राहू शकतात, स्वत:ची उन्नतीही करून घेतात. माकडे व मुग्यांही कळप करून संघटित पणे राहतात. जीवनाला उपयोगी असे पदार्थ मिळविणे व स्वत:चे रक्षण करणे इत्यादी गोष्टी सहजतेने त्यांना जमतात.

मनुष्य जन्माला आल्यापासुन त्याच्यावर संस्कार करावे लागतात. त्यामुळेच आपण त्याला मनुष्य हा शब्द यथार्थ रीतीने लावू शकतो. मानवाचे संपूर्ण जीवन समृध्द होण्यास सामाजिक जीवनच कारणीभूत आहे. मानवाच्या नैसर्गिक प्रवृत्ती मानवाला समाजशील बनण्यास भाग पाडतात. मनुष्यामध्ये संघटीत जीवन जगण्याची प्रवृत्ती आढळते. एकांतवास ही त्याला फार मोठी शिक्षा वाटते. मनुष्य एकांतात झुरतो, पति-पत्नी, प्रेम, देशप्रेम, मत्सर, स्वार्थ इत्यादी गुणदोषांनाही समाजाशिवाय काहीच अर्थ नाही. शारीरिक, बौध्दिक व भावणात्मक अशी मानवाची गरज भागविण्याकरिता समाजावरच त्याला अवलंबून राहावे लागते. समाजामुळेच व्यक्तीला संरक्षण मिळत असल्यामुळे त्याला सामाजिक जीवन अत्यंत आवश्यक आहे.[1]

किशोरावस्थाः

---

[1]व्ही. के. जोशी व जे. पी. करवा, सुलभ समाजशास्त्र, (नागपूरः विद्या प्रकाशन, १९६८), पृ. क्र. ३१-४२.

व्यक्तीच्या जीवनातील कौमार्यावस्थेचा काळ हा अतिशय महत्वाचा असतो. कारण या अवस्थेत व्यक्ती बाल्यावस्थेतून पक्वता अवस्थेकडे वाटचाल करीत असतो. जीवनात क्रियाशील भाग घेत असतो, म्हणून प्लेटो व ॲरीस्टॉटल सारख्या तत्वज्ञांनी कुमाराच्या शिक्षणाच्या विकासात तीव्र अभिरुची घेतलेली आहे. 'Adolescence' या संज्ञेचे विश्लेषण केल्यास त्याचे लॅटीन नांव Adolescere ज्याचा अर्थ वाढणे आहे. कौमार्यावस्थेचा काळ हा १३ ते १९ वर्षापर्यंतचा असतो. झपाट्याने शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक बदल होतात. कौमार्यावस्था ही एक अतिशय कठीण व समस्यापूर्ण अशी अवस्था मानली जाते.

११-१२ वर्षाच्या वयात मुलांच्या नसांमध्ये ज्वर उठायला सुरुवात होते. याला किशोरवस्था या नावानी ओळखले जाते. या वयात उठणाऱ्या ज्वराच्या ओढ्याचा उपयोग केला किंवा याची शक्ती तसेच ओढ्यासोबत नविन प्रवास सुरु केला तर यश मिळायला सुरुवात होते. कौमार्यावस्था हा असा काळ आहे जेव्हा शारीरिक, सामाजिक व मानसशास्त्रीय प्रभाव हा विशेष असतो. लिंग, वय, कुटुंब, स्वभाव वैशिष्ट्ये, स्तर, व्यक्तीमत्व, बुध्दिमत्ता, संस्कृती, आर्थिक स्त्रोत, सामाजिक वातावरणात भिन्नता असनूही त्याचे एकात्म आव्हानच त्याच्या समोर असते. यावरुन असे म्हणता येईल की, कौमार्यावस्था म्हणजे शारीरिक, मानसिक, भावनिक बदलाचा हा कालावधी असतो. गरजापूर्तीच्या या कालावधीत ताण-तणाव यातून बाह्य वातावरणाशी समायोजित होवून स्व ला विकसित करणारी ही अवस्था असते.

मनो-सामाजिक परिस्थिती:

मनोसामाजिक परिस्थिती वा वातावरण व्यक्तीची स्वत:ची अशी निर्मिती आहे की ती फक्त मानवाशी संबंधित आहे. मानवाचे त्याचे समाजातील, समुहातील इतर व्यक्तीशी असलेले संबंध नेहमीच सलोख्याचे असतीलच असे नाही. बऱ्याचवेळा या संबंधात तणाव निर्माण होवून त्याचे रूपांतर संघर्षात होते व अशा संघर्षाचा परिणाम मानवाच्या स्वास्थ्यावर होवू लागतो. मनोसामाजिक वातावरण आणि रोग यांचा फार

जवळचा संबंध आहे. बऱ्याचवेळा व्यक्ती स्वतःहून आजारांना निमंत्रण देत असतो. स्वास्थ्याची अवस्था निश्चित करणाऱ्या घटकांमध्ये बाहेरील माध्यम जेवढी जबाबदार आहेत त्यापेक्षा मनुष्य स्वतःचे स्वास्थ्य घडविण्यास किंवा बिघडविण्यास कारणीभूत ठरतो.

स्वास्थ्य:

फक्त धष्ट-पुष्ट शरीरालाच स्वास्थ्य मानल्या जात नाही तर, स्वस्थ व्यक्ती त्यालाच म्हटल्या जाते जो आंतरिकदृष्ट्या आपल्या शरीराच्या सर्व भागांचे योग्यतऱ्हेने संचालन करण्यायोग्य असते आणि बाह्यदृष्ट्या स्वत:ला आपल्या वातावरणामध्ये समाविष्ट करू शकेल. स्वस्थ व्यक्ती नेहमी आनंदी आणि प्रसन्न राहण्याचा प्रयत्न करित असतो. त्याला कोणत्याही मानसिक तणावाशी संघर्ष नाही करावा लागत. त्याच्यामध्ये शारीरिकदृष्ट्या कोणत्याही प्रकारची कमतरता नसते. स्वास्थ्य हा एक असा विषय आहे ज्याची कोणतीही एक व्याख्या देणे शक्य नाही. व्यक्तीला जगातील सर्व घटकांची जेवढी माहिती आहे ती तोपर्यंत अपूर्ण आहे जोपर्यंत की त्याला स्वत:चे स्वास्थ्य आणि शरीरा संबंधित पूर्ण माहिती मिळत नाही. एका शिक्षकाला आपल्या वर्गामध्ये विद्यार्थ्यांना चांगल्या प्रकारचे शिक्षण देणे म्हणजेच स्वास्थ्य आहे. एक डॉक्टर किंवा वैद्याने त्यांच्या उपचाराद्वारे व्यक्तींना आजारापासून वाचविणे किंवा त्याचे संरक्षण करणेच स्वास्थ्य आहे. जसेकी एखाद्या खेळाडूसाठी स्वास्थ्याचा अर्थ केवळ खेळकूद मध्ये शारीरिक योग्यता किंवा चांगल्या प्रकारे performance देणे म्हणजेच स्वास्थ्य आहे. साधारण व्यक्ती करिता स्वास्थ्य म्हणजे फक्त आजारापासून दूर राहणे होय. स्वास्थ्य एक खूप मोठी देनगी आहे जिची एक व्याख्या दिल्या जाऊ शकत नाही. तोच देश प्रगती करू शकतो ज्याचे नागरिक स्वस्थ आणि धष्ट-पुष्ट असतील. स्वास्थ्य शिक्षणाचा संबंध मनुष्याच्या शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य दोघांशीही निगडित आहे. बालकांना स्वास्थ्याच्या नियमांचे ज्ञान देणे तसेच हे पण शिकविणे आवश्यक आहे की, स्वास्थ्याला कशाप्रकारे उच्च किंवा महान बनवू शकतो.

मानसिक स्वास्थ्य:

शरीरातील एक अदृश्य परंतु जाणवणारा घटक म्हणजे मनुष्याचे मन. प्रत्येक मानवी शरीरात मन असते. शरीर व मन परस्परांपासून वेगळे करता येत नाही. मन आणि शरीर हे परस्परावलंबी किंवा परस्परासंबंधी आहेत व त्या परस्परांचा एकमेकांवर

परिणाम होत असतो. निकोप शरीरात निकोप मन असते. (Healthy body has healthy mind) माणसाच्या मनामध्ये विविध विकारांची निर्मिती होत असते. मानवी मनातच अनेक आशा-आकांक्षांचा उदय होतो. मनुष्याच्या या आशा-आकांक्षा पूर्ण झाल्या तर ठिक नाहीतर मानवी मनात अनेक ताण-तणाव निर्माण होतात व या मानसिक तानतणावाचा परिणाम माणवाच्या शारीरिक आरोग्यावर होतो. यात उच्चदाबाचा, मधुमेहाचा अनुवांशिक इतिहास नसणाऱ्यांना झालेला उच्च रक्तदाब, मधुमेह मानसिक स्वास्थाचाच एक भाग होय इ. शारीरिक व्याधी मानसिक तणावाचाच परिणाम होय हे आज संशोधनाच्या माध्यमातून सिद्ध झाले आहे. वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टीने खालील विकार मानसिक स्वास्थ्य या संकल्पनेत समाविष्ट होतात - १)ताण २) चिंतात्मक अस्वस्थता ३) भावनात्मक अस्थिरता ४) दीर्घकालीन मानसिक बिघाड

मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे व्यक्तीची मानसिक संघर्षातून मुक्तता होय. बाह्य जगाशी जुळवून घेणे वा समायोजन साधणे, आत्मसंयम राखणे, कोणत्याही भावनेच्या अति आहारी न जाणे हे मानसिक स्वास्थ्याचे महत्त्वाचे अंग होय. मनाचा ब्रेक उत्तम ब्रेक, हे ब्रीद वाक्य या संदर्भात लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे.[२]

स्वधारणा:

स्वधारणा हा शब्द ग्रीक भाषेतून आलेला आहे. हा शब्द दोन शब्द मिळून बनलेला आहे. स्व+धारणा यात 'स्व' (Self) म्हणजे स्वत: बद्दलचे आपले मूल्य, विश्वास आणि दृष्टिकोन होय तसेच धारणा म्हणजे आपण स्वत: आपल्याला देत असलेली किंमत मानण्यात येते. साध्या शब्दामध्ये सांगायचे झाल्यास स्वधारणा म्हणजे आपल्या जीवनातील एखाद्या विशिष्ट वेळेला आपण स्वत: स्वत:ला काय आणि कोण?

---

[2]पी. के. कुळकर्णी, हेल्थ ॲण्ड सोसायटी (आरोग्य आणि समाज), (पुणे: डायमंड प्रकाशन, २००८), पृ. क्र. ३-२६.

हे समजावू शकू यालाच स्वधारणा म्हणतात. स्वधारणा ही एक आपल्या मनाची अवस्था आहे ज्यात आपण स्वत:बद्दल विचार करतो. स्वत:बद्दल जाणून घेतो तसेच लोकांद्वारे तुमच्या कार्यामुळे तुमचे मापन केल्या जाते.[3]

स्वधारणा याच शब्दाला स्व-प्रतिष्ठा किंवा स्व कल्पना असे ही म्हटले जाते. स्व-प्रतिष्ठा किंवा स्व कल्पना म्हणजे व्यक्तीने स्वतः बद्दल स्वतः संबंधी केलेले मुल्यांकन किंवा स्वतः संबंधी स्वताच्या असलेल्या भावना होय वास्तविक व्यक्ती स्वतः बद्दल जो विचार करतो ते म्हणजे स्वतः संबंधी असलेली अभिवृत्ती व भावना असतात. "स्व-प्रतिष्ठा ही विशिष्ट प्रकारची अभिवृत्तीची रचना आहे" (McDavid and Harari, 1968). स्व-प्रतिष्ठा म्हणजे व्यक्तीची स्वतः बद्दलची अतिशय वैयक्तिक अर्थ कल्पना होय. अशी राजकूमार यांनी (१९७१) मध्ये परिभाषा केलेली आहे. त्यांनी स्व कल्पना शोधणारी Q sort पध्दती विकसित केली. पुर्वी ही स्व-कल्पना मोजण्यासाठी काही प्रकारची प्रश्नावली व शोधीका बनविण्याचे प्रयत्न झालेले आहेत. त्यामध्ये Q sort पध्दती व अर्थपर विभेदी तंत्र इत्यादी वापरले गेले. उदा. Gill and D, Oyley (१९७२) यांनी स्वतः प्रतिष्ठा मोजन्याच्या हेतू ने तात्वीक, सैध्दान्तीक उगमाचा व वस्तुनिष्ठ असे साधन विकसीत केले. व त्यात त्यांनी उच्च शालांत विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक परिस्थिती मध्ये स्व प्रतिष्ठा मोजली त्यामध्ये पुर्व चाचणी विश्वसनियता गुणांक स्वज्ञान .६१ व .६० आणि आदर्श स्व .६० व .६७ असा मुले व मुलीत अनुक्रमे होता. आंतरिक सुसंवाद, विश्वसनियता .८१ ते .९२ अशी होती. तसेच आणखी काही प्रयत्न स्व प्रतिष्ठा मोजण्यासाठी केले गेले. (उदा. Harrison and Bud off, १९७२, Mohsin, १९७६: Piers and Harris, १९६५; Singh, १९६५). या सर्व स्व प्रतिष्ठा किंवा स्व

---

[3]L. N. Jewell, Psychology and Effectve Behavior, (West Pubilishing Company, ISB No. 314-270, 33-7), p. 125-129.

कल्पना मोजणाऱ्या साधनात व्यक्तीची वैयक्तिक स्वज्ञान व सामाजिक स्वज्ञान घेण्यात आलेले नव्हते. हया दोन्ही कल्पना (वैयक्तिक स्वज्ञान व सामाजिक स्वज्ञान) मिळून व्यक्तीचे संपुर्ण स्व बनते. काही शोधीका किंवा प्रश्नावली या दोन्ही कल्पना मोजण्यासाठी प्रयत्नशिल होत्या पण विकसीत साधने मात्र समाधान कारक नव्हती. म्हणून वर्तमान प्रयत्नात स्व प्रतिष्ठा शोधीका अशी विकसती केल्या गेली त्या वैयक्तिक व सामाजिक स्वज्ञान दोन्ही योग्य आकडें शास्त्राच्या कृती नुसार विकसीत करून स्विकारण्यात आली आहे.[४]

---

[4]M. S. Prasad and G. P. Thakur, Manual and Direction for Self-Esteem Inventory, (Agra: Psychological Research Cell, 1977), p. 2.

ताणवः

आजच्या काळात लोकांसाठी तणाव (stress) हा एक सामान्य अनुभव बनला आहे, जे अति शारीरिक आणि मानसिक प्रतिक्रियांनी व्यक्त केला जातो. ताणाची पारंपारिक परिभाषा शारीरिक प्रतिक्रियांवर केंद्रित आहे. हैंस शैली यांनी 'ताण' हा शब्द शोधला आणि त्याची व्याख्या अशा प्रकारे केली की, एखाद्या व्यक्तीच्या शरीराच्या गरजांनुसार अनिश्चित प्रतिक्रिया म्हणून परिभाषित केले आहे. हैंस शैलेची परिभाषा म्हणजे मूळव्यापी आहे आणि हार्मोनच्या कृतींना महत्त्व देते, जी अधिवृक्क आणि इतर ग्रंथींद्वारे चालते.

ताणाचे प्रकारः

तणावाचे मुख्य दोन प्रकार आहेत.

(क) यूस्ट्रेस (eustress) म्हणजे मध्यम आणि वांछित तणाव, जसे स्पर्धात्मक खेळ खेळते वेळी निर्माण होणारी स्थिती

(ख) डिस्ट्रेस (Distress) नैसर्गिक आपत्ती जे वाईट, बेकायदेशीर, असमंजसपणाचे किंवा अवांछित ताण.

व्यक्तीला उपलब्ध असलेल्या समायोज्य संसाधनांशी संबंधित तणावाबद्दल एक नवीन दृष्टीकोन त्या स्थितीचे मूल्यमापन आणि अर्थ लावणे यावर लक्ष केंद्रित करतो. मूल्यांकन आणि समायोजन च्या परस्पर अवलंबित प्रक्रिया व्यक्तीचे पर्यावरण आणि त्याचे ऑप्टिमायझेशन यांच्यातील संबंध निश्चित करते. अभिसरण ही प्रक्रिया आहे ज्याद्वारे व्यक्ती शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक व्याज यांचे अधिकतम स्तर राखण्यासाठी त्याच्या आजूबाजूच्या परिस्थिती आणि वातावरणाचे आयोजन करते.

ताणाचे घटकः

कोणतीही घटना किंवा तणाव निर्माण करणा-या कोणत्याही इतर गोष्टीला 'ताण फॅक्टर' म्हणतात, जसे जास्त कामाचे भार, भूकंप आपत्ती, इ. तणावचे घटक सामान्यतः खालील विभागांमध्ये आयोजित केले जाऊ शकतात.

१. **मुख्य घटना आणि जीवनात बदलः** या वर्गात एक व्यक्तीच्या जीवनाशी संबंधित एक महत्त्वाचा कार्यक्रम आहे, जो त्याचा जीवनावर दीर्घकालीन प्रभाव पाडू शकतो. लग्नाला, सेवानिवृत्ती किंवा घटस्फोट.

२. **दैनिक समस्याः** निर्धारित दिनांकाप्रमाणे काम पूर्ण न होणे, निराशाजनक आणि दुःखी गरजा, प्रत्येक दिवसाची नविन परिस्थिती उद्भवने, जसे की एखाद्या गोष्ट चुकीच्या ठिकाणी ठेवून किंवा ती वस्तू गहाळ होणे. जबाबदारी, वाहनांच्या ठप्पात अडकने, रांगेत प्रतीक्षेत उभे राहणे. अशा अनेक दैनिक समस्या निर्माण होतात.

३. **दीर्घकालीन भूमिका मुळे निर्माण होणारा तनाव**: जसे वैवाहिक जीवनात अडचणी, अपंग मुले, किंवा गरिबीमध्ये राहणे हया सर्व गोष्टींचा समावेश यामध्ये होतो.

४. **आघातः** हे अनपेक्षित, क्रूर, अतिशय त्रासदायक घटना आहेत ज्यामुळे आपल्या जीवनावर परिणाम होतो. जसे की हल्ला, बॉम्बफेकी किंवा प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू अशा गोष्टींचा समावेश यामध्ये होतो.

१.१ समस्येचे कथन:

संशोधनकर्ता हा शारीरिक शिक्षक आहे व त्या सोबतच एक खेळाडू सुध्दा आहे. स्वतः चे स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी विविध प्रकाराचे व्यायाम, सकाळी फिरणे इत्यादी कार्यामध्ये क्रियाशील आहे. खेळ प्रशिक्षणा दरम्यान विविध प्रकारचे प्रशिक्षण केलेले असल्यामुळे असे निदर्शनात आले की, प्रशिक्षणामुळे शारीरिक स्वास्थ्यावर चांगला प्रभाव पडतो व कौशल्यातही भर पडते. पण सामाजिक-मानसिक घटकांवर त्याचा काय प्रभाव पडतो याचाच उलघडा करण्यासाठी संशोधकाने पुढील प्रमाणे समस्येचे कथन केले आहे. "**शालेय किशोरवयीन मुलांच्या सामाजिक-मानसिक वैशिष्ट्यांवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाचे अध्ययन**"

१.२ समस्येचे उद्देश:

वर्तमान समस्येचे प्रमुख उद्देश शालेय किशोरवयीन मुलांच्या सामाजिक-मानसिक वैशिष्ट्यांवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाचे अध्ययन करणे होय आणि या समस्येचे गौण उद्देश खालील प्रमाणे आहेत.

१. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्याचे अध्ययन करणे.
२. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या स्वधारणेचे अध्ययन करणे.
३. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या ताणाचे अध्ययन करणे.
४. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाचे अध्ययन करणे.
५. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या स्वधारणेवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाचे अध्ययन करणे.
६. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या ताणावर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाचे अध्ययन करणे.

७. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाची तुलना करणे.
८. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या स्वधारणेवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाची तुलना करणे.
९. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या ताणवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाची तुलना करणे.

१.३ समस्येचे महत्व:

वर्तमान समस्येचे महत्व खालील प्रमाणे:

१. वर्तमान अध्ययनामुळे शाळेतील मुला-मुलींच्या मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होईल.
२. वर्तमान अध्ययनामुळे शाळेतील मुला-मुलींचा ताण कमी करण्यास मदत होईल.
३. वर्तमान अध्ययनामुळे शाळेतील शिक्षकांना किशोरवयीन मुला-मुलींच्या स्वास्थ्य चांगले ठेवण्यास मदत होईल.
४. वर्तमान अध्ययना मुळे किशोरवयीन मुलांच्या सामाजिक-मानसिक वैशिष्ट्यांवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाची माहिती प्राप्त होईल.
५. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्याची माहिती प्राप्त होईल.
६. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या स्वधारणेची माहिती प्राप्त होईल.
७. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या ताणाची माहिती प्राप्त होईल.
८. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाची माहिती प्राप्त होईल.

९. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या स्वधारणेवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाची माहिती प्राप्त होईल.

१०. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या ताणावर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाची माहिती प्राप्त होईल.

११. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाच्या तुलनेची माहिती प्राप्त होईल.

१२. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या स्वधारणेवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाच्या तुलनेची माहिती प्राप्त होईल.

१३. शालेय किशोरवयीन मुलांच्या ताणवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाच्या तुलनेची माहिती प्राप्त होईल.

१.४ परीकल्पना:

संशोधनकर्ता ने निम्नलिखित परिकल्पना केल्या आहेत.

H1: शाळेतील मुला-मुलींचे मानसिक स्वास्थ्य समाधानकारक असेल.

H2: शाळेतील मुला-मुलींचा ताण अधिक असेल.

H3: शाळेतील मुला-मुलींच्या स्वधारणा सकारात्मक स्वधारणा असेल.

H4: शाळेतील मुला-मुलींच्या स्वधारणा सकारात्मक स्वधारणा असेल.

H5: शालेय किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्य, स्वधारणा आणि ताणावर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांचा सकारात्मक प्रभाव होईल.

H6: शालेय किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्य, स्वधारणा आणि ताणावर योग पध्दतीचा प्रभाव आदिवासी लोकनृत्याच्या प्रभावाच्या तुलनेत अधिक राहिल.

१.५ नियंत्रित घटक :

वर्तमान समस्येचे नियंत्रीत घटक खालील प्रमाणे.

१. वर्तमान अध्ययन मेलघट मधील आश्रमशाळांपुर्तेच मर्यादीत राहील.
२. वर्तमान अध्ययनात १४ ते १६ वर्षे या वयोगटातील मुला-मुलींचाच विचार करण्यात येईल.
३. वर्तमान अध्ययनात दोन प्रायोगिक गट योग पध्दती (गट-अ) आणि आदिवासी लोकनृत्य (गट-ब) असे राहतील आणि (गट-क) नियंत्रित गट म्हणून मर्यादीत राहील.
४. वर्तमान अध्ययनात योग पध्दती (गट-अ) मध्ये १००, आदिवासी लोकनृत्य (गट-ब) मध्ये १०० आणि (गट-क) मध्ये १०० असे एकुण ३०० किशोरवयीन मुला-मुलींपुरतेच मर्यादीत राहील.
५. वर्तमान अध्ययनात योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांचे प्रशिक्षण कार्यक्रम आठ आठवड्यांपुरतेच मर्यादीत राहील.
६. या अध्ययनता सामाजिक-मानसिक वैशिष्ट्यांमध्ये मानसिक स्वास्थ्य, स्वधारणा आणि ताणा पुरतेच मर्यादीत राहील.

१.६ अनियंत्रित घटक:

१. या अध्ययनात किशोरवयीन मुलांच्या व्यवहारावर नियंत्रण ठेवल्या जाणार नाही.

२. या अध्ययनात परिक्षणासाठी घेतलेल्या किशोरवयीन मुलांच्या कौटुंबिक समस्येवर नियंत्रण ठेवल्या जाणार नाही.

३. किशोरवयीन मुलांच्या दैनिक कार्यावर नियंत्रण ठेवले जाणार नाही.

४. या अध्ययनाच्या अगोदर कुठल्याही प्रकारचे प्रशिक्षण घेतले असल्यास त्यावर नियंत्रण ठेवले जाणार नाही.

५. किशोरवयीन मुलांच्या आर्थिक आणि सामाजिक वातावरणावर लक्ष्य देण्यात येणार नाही.

६. या अध्ययनात किशारेवयीन मुलांच्या जाती-धर्मावर लक्ष देण्यात आले नाही.

१.७ संशोधनाच्या संबंधित व्याख्याः

किशोरावस्थाः

किशोरावस्था त्याला म्हणता येईल जेव्हा मुला-मुलींमध्ये लैगिंक परिपक्वता आलेली असेल किंवा जेव्हा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनिक रूपात पर्याप्त परिपक्वता प्राप्त करून समाजात तो एका पौढ व्यक्तीसारखे वर्तन करतो, तेव्हा त्या अवस्थेस किशोरावस्था म्हणता येईल. या अवस्थेमध्ये मुलांची वाढ व विकास फार जलद गतीने होते ज्यातून नवीन परिवर्तन लवकरच पहावयास मिळते.[५]

सामाजिक-मानसिक वैशिष्ट्याः

सामाजिक-मानसिक वैशिष्ट्य म्हणजे .लोकांच्या विचार, भावना आणि वागणूक इतरांच्या प्रत्यक्ष, कल्पनाशून्य किंवा निहित अस्तित्वाचा कशा परिणाम करतात यालाच सामाजिक-मानसिक वैशिष्ट असे म्हणतात.

---

[5]बळवंत देशमुख, <u>शिक्षणाचे व खेळाचे मानसशास्त्र</u>, (नागपूरः विजयश्री प्रकाशन,१९९७), पृ. क्र. ४८.

योग:

जेव्हा मनाला एकाग्र करून ध्यानावस्थित रूपात जीव परमात्मा बरोबर मिलनाची आकांक्षा करत असते तोच योग आहे. योगासनांना आधुनिक जीवनात फक्त व्यायामच मानले जाते. इंग्रजीमध्ये याला योगच्या ऐवजी 'योगा' संबोधिले जाते. योगाचे कित्येक प्रकार शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक हालचालींना आपल्या ताब्यात ठेवतात यालाच योग असे म्हणतात.

योग पध्दती:

योग पध्दती म्हणजे योगाच्या अंतर्गत येणाऱ्या आसन आणि प्राणायमाला या अध्ययनात योग पध्दती म्हणून संबोधण्यात आले आहे.

आदिवासी लोकनृत्य:

आदिवासी मध्ये परंपरागत चालत असलेल्या नृत्य प्रकाराला आदिवासी लोकनृत्य म्हणून संबोधण्यात आले आहे.

आदिवासी नृत्य मध्ये आपापसांत आनंद आणि आनंद व्यक्त करण्यासाठी केले जातात. ऋतुमान बदलण्याच्या वेळी, बाळाच्या जन्माच्या वेळी, लग्न व सण साजरे करण्यासाठी प्रत्येक संभाव्य प्रसंगी आदिवासी नृत्य केले जातात.

स्वास्थ्य:

केवळ रोग अथवा व्यंग नसणे म्हणजे स्वास्थ्य नसून संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक स्वास्थ्यपूर्ण स्थिती म्हणजे स्वास्थ्य होय.[६]-

(W.H.O.) World Health Orgnization

स्वधारणा:

---

[6]जगन्नाथ वि. दिक्षित, <u>सामाजिक आरोग्य परिचर्या</u>, पाचवी आवृत्ती, (जबलपूर: बनारसीदस भनोत पब्लिशर्स, २०१३) , पृ. क्र. ५४१.

स्वधारणा ही एक आपल्या मनाची अवस्था आहे ज्यात आपण स्वत:बद्दल विचार करतो. स्वत:बद्दल जाणून घेतो तसेच लोकांद्वारे तुमच्या कार्यामुळे तुमचे मापन केल्या जाते.[७]

ताणः

मानसशास्त्राप्रमाणे, ताण म्हणजे ताण आणि दबाव यांची भावना. थोड्या प्रमाणात ताण हा स्वास्थ्यासाठी फायदेशीर होवू शकतो. सकारात्मक ताण ॲथलेटिक कामगिरी सुधारण्यास मदत करते.

---

[7]L.N. Jewell, Psychology and Effective Behavior, (By West Publishing Company, ISB no. 314-270, 33-7), p. 125.

अध्याय-२
संबंधित साहित्याचे समालोचन

J. W. Best, यांनी Research in Education या पुस्तकात म्हटले आहे की, "A summary of the writings of recognized authorities and previous researchers provides evidence that the concerned researcher is familiar with what is already know and what is still unknown and untested. Since comparative research is based upon past knowledge, this step helps to eliminate the duplication of what has been done, and provides useful hypotheses and helpful suggestion for significant investigation."[8]

D. L. Paul, यांनी Practical Research Planning and Design या पुस्तकात म्हटले आहे की, "Review suggests a method and a technique of dealing with a problematic situation, which may also suggest avenues of approach to the solution of similar difficulties, a scholar may be facing. It can provide the investigator with new ideas and approaches, which may not have occurred to him. It also assists the researcher in evaluating his own research efforts by comparing them with related efforts done by others".[9]

कोणत्याही संशोधन कार्यास आपल्या कार्यासंबंधी साहित्याचे समालोचन करणे आवश्यक आहे. जोपर्यंत संशोधनकर्त्यांला अभ्यासाचे महत्व मिळालेले निष्कर्ष याची माहीती मिळु शकत नाही. म्हणूनच संशोधकाने संशोधनाकरिता प्रत्यक्ष व

---

[8]J. W. Best, Research in Education. (New Delhi: Prentice-Hall of India Pvt.Ltd.,1983), p.40.

[9]D.L. Paul, Practical Research Planning and Design, (Washington D.C.: Macmillan Publishing Co., 1980), p. 30.

अप्रत्यक्षपणे विषयासंबंधी आवश्यक माहिती वेगवेगळ्या ग्रंथालयास भेट देवुन तेथे उपलब्ध असलेल्या सर्व प्रकारची पुस्तके, ग्रंथ, वर्तमानपत्र, मासिके, अभिलेख प्रकाशित आणि अप्रकाशित शोध प्रबंध इत्यादी विषयी माहिती घेतली. संशोधकाने आपल्या समस्ये संबंधीत काही संशोधने अभ्यासली जी खालील प्रमाणे आहेत.

सुमन[१०] यांनी (२०१३), मध्ये "पतंजलि योगाभ्यास का बाल अपराधियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय पर प्रभाव का अध्ययन", या विषयावर संशोधन केले. या संशोधनाचा मुख्य उद्देश पतंजलि योगाभ्यासाचा बाल अपराधींच्या मानसिक स्वास्थ्य आणि नैतिक निर्णयावर होणाऱ्या प्रभावाचे अध्ययन करणे हे होते. तसेच या संशोधनाचे गौण उद्देशः १) प्रयोगात्मक आणि नियंत्रीत समूहांचा बाल अपराधींच्या मानसिक स्वास्थ्याचे अध्ययन करणे, २) प्रयोगात्मक आणि नियंत्रीत समूहांचा बाल अपराधींच्या नैतिक निर्णयाचे अध्ययन करणे, ३) प्रयोगात्मक समूहाचा बाल अपराधींच्या मानसिक स्वास्थ्यावर पतंजलि योगाच्या प्रभावाचे अध्ययन करणे, ४) प्रयोगात्मक समूहाचा बाल अपराधींच्या नैतिक निर्णयांवर पतंजलि योगाच्या प्रभावाचे अध्ययन करणे, ५) सामाजिक आर्थिक स्तराचे परिप्रेक्ष्य मध्ये प्रयोगात्मक समूहाचा आणि नियंत्रीत समूहाचा बाल अपराधींच्या मानसिक स्वास्थ्यावर कोणता प्रभाव झाला हे पाहणे, ६) सामाजिक आर्थिक स्तराचे परिप्रेक्ष्य मध्ये प्रयोगात्मक समूहाच्या एवं नियंत्रीत समूहाच्या बाल अपराधींच्या नैतिक निर्णयवर कोणता प्रभाव झाला हे पाहणे होते. या अध्ययनात संशोधकाने आकड्यांच्या संकलनासाठी आग्रा येथील राजकीय प्रक्षेपण गृहातील अपराद्यांना आकड्यांचा स्त्रोत म्हणून घेण्यात आले होते. विषयांची निवड करण्यासाठी संशोधकाने उद्‌देश पूर्ण न्यादर्श पध्दतीचा अवलंब करून ९४

---

[10]सुमन, "पतंजलि योगाभ्यास का बाल अपराधियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय पर प्रभाव का अध्ययन", प्रकाशित शोध प्रबंध, दयालबाग इन्स्टीट्यूट (डिम्ड यूनिवर्सिटी) दयालबाग, आगरा, २०१३.

विद्यार्थ्यांमधून ७० विषयांची निवड केली होती. ज्यांचे वय १३ ते १८ या वयोगटामधील होते. ज्या विषयांची निवड करण्यात आली होती त्यांचे दोन समूह तयार करण्यात आले होते. पहिला समूह म्हणजे नियंत्रीत समूह ज्यामध्ये ३५ बाल अपराधी बालकांचा समावेश होता तर दुसरा प्रयोगात्मक समूह तयार करण्यात आला होता ज्याच्या अंतर्गत ३५ बाल अपराधींचा समावेश होता. या अध्ययनात विषयांना योगभ्यास प्रशिक्षण १० दिवसांपर्यंत देण्यात आले होते. या अध्ययना मध्ये अंकांच्या संकलनासाठी संशोधकाने मानसिक स्वास्थ्य बैटरी चा वापर करण्यात आला होता जी ए. के. सिंह आणि कल्पना सेन गुप्ता यांच्या द्वारा २००८ मध्ये निर्मित होती. तसेच सामाजिक-आर्थिक स्तर पाहण्यासाठी राजीव लोजन भारद्वाज यांच्या द्वारा २००६ मध्ये निर्मित सामाजिक आर्थिक स्तर मापनी चा वापर करण्यात आला होता. निर्णय नैतिकतेचे मापन करण्यासाठी संशोधकाने जूरी बरूह द्वारा २००४ मध्ये निर्मित नैतिक निर्णय परिक्षणाचा वापर करण्यात आला होता. प्राप्त झालेल्या अंकांचे सांख्यिकीय विश्लेषणाने जे परिणाम समोर आले त्या आधारावर असे निष्कर्ष निघाले की, प्रयोगात्मक आणि नियंत्रित समूहाच्या बाल अपराधी बालकांमध्ये मानसिक स्वास्थ्य कारक संवेगात्मक स्थिरता, समायोजन, स्वायक्तता, सुरक्षा-असुरक्षा आणि आत्मप्रत्यय हे कमी पाहल्या गेली आणि बुध्दि ही खालच्या दर्जाची दिसून आली. पतंजलि योगाभ्यासामुळे बाल अपराधींच्या मानसिक स्वास्थ्या मध्ये उत्कृष्ठ बनविण्यासाठी सहाययक असल्याचे दिसून आले. मानसिक स्वास्थ्याच्या विभिन्न घटकांमध्ये पतंजलि योगाभ्यासामुळे बाल अपराधींच्या संवेगात्मक स्थिरता, समायोजन, आत्मप्रत्यय सुधार आणण्यास लाभकारी असल्याचे दिसून आले. पतंजलि योगाभ्यासामुळे बाल अपराधींच्या मनसिक स्वास्थ्याचे घटक स्वायक्तता, सुरक्षा-असुरक्षा आणि बुध्दिला सार्थक बनविण्यास असमर्थ असल्याचे दिसून आले. ंपतंजलि योगाभ्यासामुळे बाल अपराधींच्या नैतिक निर्णयास बदलण्यास असमर्थ असल्याचे दिसून आले. सामाजिक आर्थिक स्तराचे परिप्रेक्ष्य मध्ये बाल अपराधींच्या मानसिक स्वास्थ्यावर आणि नैतिक निर्णयावर कोणतेच अंतर

असल्याचे दिसून आले नाही. सामाजिक आर्थिक स्तराचा विभिन्न समूहाच्या अन्तः सम्बन्ध (उच्च आणि मध्यम, मध्यम आणि निम्न व निम्न आणि उच्च) च्या परिप्रेक्ष्यामध्ये प्रयोगात्मक समूहाचा बाल अपराधींच्या मानसिक स्वास्थ्य आणि नैतिक निर्णयावर पतंजलि योगअभ्यासाचा कोणताच सार्थक प्रभाव दिसून आला नाही. अधिकांऱ्यांच्या भेटीतून असे पुढे आले की योगाभ्यासा द्वारे त्यांच्यात परिर्वतन झाल्याचे दिसून येते म्हणून योगाभ्यास हा नेहमीच चालू ठेवला पाहिजे. संशोधकाच्या वैयक्तिक सदर्भात सूचना केल्या की, बाल अपराधी बनण्याच्या कारणामुळे किशोरावस्था, असुविधा, आधारभूत आवश्यकता पूर्ण न होणे, भग्न परिवार, अशिक्षित आई-बाबा आणि बहिन-भाऊ आई-बाबा द्वारे बालकांची उपेक्षा किंवा अस्विकृती, कुसंगती, अपर्याप्त रक्षण इत्यादी कारणांमुळे बाल अपराधी निर्माण होतो. त्यामुळे या कारणांचे निवारण करणे गरजेचे आहे.

अध्याय-३

अध्ययन पद्धती

प्रस्तुत अध्ययनाकरिता उपयोगात आणल्या जाणाऱ्या पद्धतीचे वर्णन करण्यात आलेले आहे. या संशोधनामध्ये प्रायोगिक पध्दतीचा वापर करण्यात येईल.

३.१ आकड्यांचे स्त्रोत:

वर्तमान समस्येसाठी लागणारे आकडे मेळघाट मधील आश्रम शाळांना आकड्याचा स्त्रोत म्हणून वापर करण्यात येईल. ज्या मधुन १४ ते १६ या वयोगटातील ३०० किशोरवयीन मुला-मुलींची निवड करण्यात येईल.

३.२ विषयाची निवड:

वर्तमान समस्येसाठी विषयांची निवड मेळघाट मधील आश्रम शाळांमधुन १५० मुली आणि १५० मुले असे एकुण ३०० किशोरवयीन मुला-मुलींची निवड विषयाच्या रूपाने करण्यात येईल.

३.४ नमुना निवड पद्धती:

नमुना निवड करतांना उपलब्ध नमुना पद्धतीचा अवलंब करण्यात येईल. त्यानुसार विषयाची निवड करण्यात येईल. न्यादर्श च्या रूपाने ३०० विषाची निवड करण्यात येईल.

३.५ नमुण्याचे विवरण:

प्रायोगिक गट				नियंत्रित गट		एकूण
योग पध्दती (गट-अ)		आदिवासी लोकनृत्य (गट-ब)		(गट-क)		
मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	
५०	५०	५०	५०	५०	५०	३००

३.६ साहित्य व साधन:

या संशोधन कार्यामध्ये किशोरवयीन मुलांच्या सामाजिक-मानसिक वैशिष्ट्यांवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाचे अध्ययन करण्यासाठी करण्यासाठी संशोधक जे परिक्षण करेल त्यामध्ये लागणाऱ्या साधन व सामग्रीचे विवरण खालील तक्त्यामध्ये दर्शविल्या प्रमाणे आहे.

आकडे एकत्रिकरणासाठी लागणारे साधन व सामग्रीचे विवरण दर्शविणारा तक्ता

अ.क्र.	घटक	साधन व सामग्री
१.	मानसिक स्वास्थ्य	A.K. Singh and Alpana Sengupta व्दारा निर्मित Mental Health Battery चा वापर करण्यात येईल.
२.	स्वधारणा	M.S. Prasad and G.P. Thakur व्दारा निर्मित Self-Esteem Inventory चा वापर करण्यात येईल.
३.	ताण	Z. Akhtar व्दारा निर्मित Students Strees Scale चा वापर करण्यात येईल.

३.७ प्रशिक्षण कार्यक्रम:

या संशोधनात ज्या प्रशिक्षण कार्यक्रमांचा अवलंब करण्यात येईल त्यामध्ये योग पध्दती प्रशिक्षण प्रणाली तयार करण्यात येईल आणि आदिवासी नृत्य प्रकाराचे प्रशिक्षण तयार करण्यात येईल अशा प्रकारे दोन गटांना आठ आठोड्यांचे प्रशिक्षण

आठोवड्यातील सहा दिवस देण्यात येईल. नियंत्रित गटाला कुठल्याही प्रकारचे प्रशिक्षण देण्यात येणार नाही.

३.८ आकड्यांचे एकत्रिकरण:

संशोधकाद्वारे किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्य, स्वधारणा आणि ताणाचे पुर्व परिक्षण करेल आणि योग पध्दती व आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाचे अध्ययन करण्यासाठी प्रशिक्षण दिल्यानंतर आठ आठोडयांनी पुन्हा परिक्षण करण्यात येईले. तसेच त्यांची आपसात तुलना करण्यात येईल. प्राप्त आकड्यांचे सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यात येईल.

अध्याय-४

सांख्यिकीय विश्लेषण व स्पष्टीकरण

किशोरवयीन मुलांचे मानसिक स्वास्थ्य, स्वधारणा आणि ताणाचे परिक्षण प्रशिक्षण पुर्व व आठ आठोडयां नतर परिक्षण केले जाईल आणि त्यांचे सांख्यिकीय विश्लेषण केल्या जाईल. अंकांच्या विश्लेषणाकरीता 't'-Test आणि F परिक्षणाचा अवलंब करून किशोरवयीन मुलांचे मानसिक स्वास्थ्य, स्वधारणा आणि ताणावर योग पध्दती व आदिवासी लोकनृत्यांच्या होणाऱ्या प्रभावाची तुलना करण्यात येईल. परिक्षणांच्या प्राप्त परिणामांना ०.०५ या सार्थक स्तरावर परिक्षण करण्यात येईल.

प्रकरण-५
सारांश, निष्कर्ष आणि सूचना

सारांशः

संशोधनकर्त्याद्वारा केल्या गेलेल्या संशोधनकार्यास सारांश रूपात व्यक्त केले जाईल.

निष्कर्षः

प्राप्त आकड्यांच्या आधारावर सांख्यिकीय विश्लेषण केल्यानंतर संशोधनकर्ता निष्कर्ष काढेल आणि त्या आधारावर परिकल्पनेची पडताळणी केली जाईल.

सूचनाः

संशोधनकर्ता निष्कर्षाच्या आधारावर भविष्यात करण्यात येणाऱ्या संशोधनाच्या बाबतीत सूचना देईल.

संदर्भ ग्रंथ सूची

Best, J. W. Research in Education. (New Delhi: Prentice-Hall of India Pvt.Ltd., 1983).

दिक्षित, जगन्नाथ वि. सामाजिक आरोग्य परिचर्या, पाचवी आवृत्ती, (जबलपूरः बनारसीदस भनोत पब्लिशर्स, २०१३).

देशमुख, बळवंत शिक्षणाचे व खेळाचे मानसशास्त्र, (नागपूरः विजयश्री प्रकाशन,१९९७).

Jewell, L. N. Psychology and Effectve Behavior, (West Pubilishing Company, ISB No. 314-270, 33-7).

जोशी, व्ही. के. व करवा,जे. पी. सुलभ समाजशास्त्र, (नागपूरः विद्या प्रकाशन, १९६८).

कुळकर्णी, पी. के. हेल्थ ॲण्ड सोसायटी (आरोग्य आणि समाज), (पुणेः डायमंड प्रकाशन, २००८).

Paul, D.L. Practical Research Planning and Design, (Washington D.C.: Macmillan Publishing Co., 1980).

Prasad M. S. and Thakur, G. P. Manual and Direction for Self-Esteem Inventory, (Agra: Psychological Research Cell, 1977).

सुमन, "पतंजलि योगाभ्यास का बाल अपराधियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय पर प्रभाव का अध्ययन", प्रकाशित शोध प्रबंध, दयालबाग इन्स्टीट्यूट (डिम्ड यूनिवर्सिटी) दयालबाग, आगरा, २०१३.

संशोधनकर्ता **मार्गदर्शक**

शालेय किशोरवयीन मुलांच्या सामाजिक-मानसिक वैशिष्ट्यांवर योग पध्दती आणि आदिवासी लोकनृत्यांच्या प्रभावाचे अध्ययन

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

शारीरिक शिक्षणशास्त्र विद्याशाखा अंतर्गत शारीरिक शिक्षण विषयाच्या आचार्य (पीएच.डी.) पदवीसाठी सादर करण्यात येणाऱ्या शोधप्रबंधाचा आराखडा मान्यतेस्तव सादर

संशोधन आराखडा

संशोधनकर्ता

दिपक दिनकरराव मुंढे

मार्गदर्शक

डॉ. श्रीमती ऊषा ज्ञानोबा कोडगिरे

शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय
कौठा, नांदेड

२०१७

अनुक्रमणिका

अध्याय क्र.	विषय सूची	पृष्ठ क्रमांक
अध्याय १	**प्रस्तावना**	**१ ते १६**
	१.१ समस्येचे कथन	१०
	१.२ समस्येचे उद्देश	१०
	१.३ समस्येचे महत्व	११
	१.४ परिकल्पना	१२
	१.५ नियंत्रित घटक	१३
	१.६ अनियंत्रित घटक	१४
	१.७ संशोधनाच्या संबंधित व्याख्या	१४
अध्याय २	**संबंधित साहित्य चे समालोचन**	**१७ ते २०**
अध्याय ३	**अध्ययन पद्धती**	**२१ ते २३**
	३.१ आकडयांचे स्त्रोत	२१
	३.२ विषयाची निवड	२१
	३.४ नमुना निवड पद्धती	२१
	३.५ नमुन्याचे विवरण	२२
	३.६ साहित्य व साधान	२२
	३.७ प्रशिक्षण कार्यक्रम	२२
	३.८ आकड्यांचे एकत्रिकरण	२३
अध्याय ४	**सख्यिकीय विश्लेषण व स्पष्टिकरण**	**२४**
अध्याय ५	**सारांश, निष्कर्ष व सुझाव**	**२५**
	संदर्भ ग्रंथ सूची	**२६**